

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第6週"葷食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
							醣類(g)	主食類	
10月5日星期一	白米飯	蜜汁燒肉	鮪魚聰明蛋	炒青江菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉丁 47Kg 洋芋去皮泡水 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 素蠔油-萬家香 2桶 老薑片 0.6Kg	雞蛋 42Kg 鮪魚罐(大) 3罐 青蔥 1.6Kg	青江菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	板豆腐(尺四) 3盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		101.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 713.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	640			五穀米 6Kg					
10月6日星期二	五穀飯	三杯雞	蕃茄豆腐	炒大陸妹	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿丁(CAS) 51Kg 杏鮑菇 15Kg 九層塔 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	蕃茄去蒂頭 20Kg 板豆腐(尺四) 7盤 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 青蔥 0.6Kg	大陸妹 61Kg 蒜仁 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		94.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.6 熱量(大卡) 687.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	640								
10月7日星期三	義大利麵	義大利麵醬	滷花枝丸	炒青花椰菜	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	6.3
		白油麵 102Kg 絞肉 30Kg 三色丁 15Kg 洋蔥去皮 15Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	花枝丸-粒(加) 1280粒 滷包-包 5個	青花菜(產銷) 60Kg 蒜仁 0.6Kg	南瓜-去籽 15Kg 雞蛋 8Kg 玉米粒(Q) 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 玉米醬罐-大 2罐		106.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 736	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	640								
10月8日星期四	芝麻飯	酥炸魚排	白菜燴鴿蛋	炒有機皺葉白菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(CAS) 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	大白菜去心 30Kg 鴿蛋 10Kg 瘦肉絲 9Kg 金針菇 5Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg 蝦皮 0.3Kg	有機裁切皺葉白菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		94.5 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 30.2 熱量(大卡) 698.6	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	640			熟黑芝麻 0.2Kg					
月									
日									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：